# **5 EXERCICES**

# **pour mieux gérer ses émotions**

**INTRODUCTION**

Dans un monde en perpétuel mouvement, surchargé d’informations et de sollicitations, il peut être difficile d’être à l’écoute de ses émotions. Pourtant, si on y prête davantage attention, elles peuvent être mieux gérées et donc mieux nous servir.

**Une émotion, qu’est-ce que c’est ?**

L’émotion relie le psychologique au physiologique. Elle correspond à un **état d’âme qui s’ancre dans le corps à travers différentes réactions biologiques**. On distingue deux types d’émotion :

– **Les « primaires »** : la joie, la colère, la peur, la tristesse, le dégoût et la surprise.

– **Les « complexes »** (dits sentiments) : l’orgueil, l’embarras, la culpabilité, l’admiration, la sérénité et la passion.

Comment se traduit-elle sur votre organisme ? Quand vous avez peur, que vous êtes en colère, par exemple, il peut vous arriver de le ressentir au niveau de la respiration qui s’accélère ou s’arrête ; ou encore au niveau du cœur. Celui-ci s’accélère, se serre, frappe contre la poitrine.

Certaines réactions sont quant à elles invisibles comme par exemple votre **activité électrodermale** (l’activité électrique à la surface de la peau) qui s’amplifie lors d’une émotion intense et influence vos prises de décision.

Mais l’émotion n’est pas qu’une mesure objective. Loin de là ! Elle comprend également un vécu subjectif propre à chacun. Dans la prise en compte de vos émotions au quotidien, il faut donc bien avoir en tête ses deux aspects de votre état affectif.

Pour mieux gérer vos émotions, essayez alors de pratiquer ces 5 exercices.

**Faites une introspection**

Avec ce premier exercice, vous allez faire un bilan de vous-même. On l’appelle **travail d’introspection.** L’introspection, c’est le fait d’aller regarder en soi-même sans jugement, comme si nous étions un observateur neutre. L’être humain possède une conscience qui lui permet de faire et de s’auto-observer.

– Chaque jour, faites l’état des lieux des émotions ressenties durant les heures passées. Posez-vous cette question simple : « Aujourd’hui, que s’est-il passé au niveau de mes émotions ? »

– Notez dans un petit carnet les moments où vous vous êtes mis(e) en colère, où vous avez eu peur, où vous avez éprouvé de la joie…

– Interrogez-vous : « Pourquoi est-ce que j’ai ressenti cela ? Pourquoi je me suis mis(e) en colère ? » et notez vos réponses dans votre carnet. Vous y reviendrez plus tard.

**A quoi cela sert-il ?** Si cette technique est pratiquée de manière régulière (au moins pendant un mois) vous pourrez comprendre et analyser de plus en plus rapidement ce que vous avez ressenti dans votre journée. De cette façon, l’émotion sera moins immédiate. Elle pourra être traitée plus facilement et produira moins d’effets secondaires sur vous.

**Développez votre capacité d’écoute**

Plus vous vous observerez, plus vous serez en mesure de reconnaître les pré-signaux qui conduisent à une émotion précise comme la colère par exemple (le cœur qui s’accélère, les joues qui rougissent…). L’observateur qui est en vous se déclenchera en même temps que l’émotion ressentie. Et c’est cette **prise de conscience immédiate** qui vous permettra de prendre de la distance par rapport à votre émotion et de mieux la gérer.

**A quoi cela sert-il ?** En faisant ce bilan introspectif, vous devenez conscient des pré-signaux et vous allez vous demander si la situation rencontrée mérite une réaction liée à la colère par exemple. Vous allez pouvoir agir dessus. Soit en choisissant de mobiliser toutes vos ressources (physiques et mentales) pour réagir soit, au contraire, en choisissant d’abaisser le niveau d’activation car la situation n’en vaut pas la peine. Et vous ferez cela en **pleine conscience**.

**Initiez-vous à la relaxation**

La relaxation est un exercice complémentaire idéal pour mieux gérer ses émotions. Vous pouvez vous relaxer le soir avant d’aller dormir ou sur un temps de pause dans la journée. Cela peut être très court. 5 minutes suffisent !

* Installez-vous confortablement dans un endroit calme.
* Fermez les yeux et commencez à respirer de manière profonde et régulière.
* Concentrez-vous uniquement sur votre respiration qui doit devenir de plus en plus profonde.
* Répétez l’exercice une ou deux fois par jour.

**A quoi cela sert-il ?** La relaxation aide à diminuer petit à petit la tension psychique, c’est à dire toutes les pensées qui embrouillent notre esprit à un moment précis. Vous mettez fin à vos pensées passées ou futures en vous focalisant sur votre respiration. Cela permet ainsi de baisser l’activation de l’organisme global en entraînant un rythme cardiaque lent synchronisé à votre respiration. Le système nerveux enclenche alors le système nerveux parasympathique. Celui s’active dans des environnements sécurisants, calmes et apaisants. Il entraîne une diminution du rythme cardiaque, de la fréquence respiratoire et de l’activité électrodermale.

**Pratiquez la visualisation mentale**

Une méthode complémentaire à la relaxation consiste à pratiquer la visualisation mentale. Comment ? En revenant sur un moment de la journée vécu comme difficile, et en le transformant en moment positif. Ou encore en visualisant des moments positifs et en laissant l’émotion positive infusée, vous pouvez agir sur votre état émotionnel. C’est une technique régulièrement utilisée en hypnose :

* Visualisez un lieu où vous êtes en sécurité et/ou vous vous sentez bien.
* Prenez l’habitude de le visualiser lorsqu’une émotion rencontrée est forte.
* Respirez profondément quelques minutes (les yeux fermés si ça vous aide).
* Rappelez-vous que l’émotion n’est que passagère.

**A quoi cela sert-il ?** La visualisation mentale permet de modifier rapidement son état mental et physiologique. Elle contribue à modifier efficacement certains comportements automatiques.

**Agissez sur votre environnement**

L’émotion permet aussi de vous sortir de situations complexes. C’est l’un des signaux qui fait comprendre à l’être humain qu’il est dans une situation où il ne devrait pas être, et qu’il doit fuir par exemple. Si votre environnement génère des émotions négatives, changez-en !

* Commencez par respirer profondément. Si vous avez la possibilité de changer complètement d’environnement, faites-le. C’est très efficace.
* Allez marcher ou rendez vous dans un endroit qui vous plait.

**A quoi cela sert-il ?** En faisant cela, vous allez casser les associations d’idées qui sont liées au lieu où vous vous trouvez. Vous vous sentirez rapidement mieux simplement parce que l’environnement immédiat autour de vous sera complètement différent.

Vous pouvez aussi tenter d’agir sur votre environnement interne mais cela demande un peu d’entraînement. L’idée est d’arriver à modifier certaines de vos constantes biologiques (rythme cardiaque, respiration, tension musculaire, activité électrodermale…) lorsque vous êtes dépassé par les émotions.

Malgré les avancées technologiques et scientifiques en cours, et ces quelques exercices pratiques, nous ne pourrons jamais contrôler et maîtriser absolument ces émotions !

Nous pouvons apprendre à mieux les observer et à être plus conscient des petits moments qui composent notre vie. Et finalement nous pouvons accepter que tout ne soit pas réglable voire même nous lier à cette partie nébuleuse.

Source : Nicolas Bassan, Psychologue, Co-fondateur d’Open Mind Innovation